



# Những điều quan trọng cần biết trong thời gian đầu thai kỳ

Thông tin này sẽ giúp bạn trong 20 tuần đầu thai kỳ. Để biết thêm chi tiết về sức khỏe thể chất và tinh thần trong thời kỳ mang thai, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi: [thewomens.org.au](http://thewomens.org.au).

## Khám tại bác sĩ địa phương

Trong khi bạn chờ cuộc hẹn tại Bệnh viện Women's, điều quan trọng là bạn tiếp tục gặp bác sĩ địa phương (bác sĩ gia đình) để được chăm sóc. Họ có thể giúp bạn:

- sắp xếp có các xét nghiệm như xét nghiệm máu và nước tiểu, xét nghiệm di truyền và siêu âm
- trả lời bất kỳ câu hỏi hoặc mối bận tâm nào của bạn về thai kỳ, sức khỏe hoặc lịch sử gia đình
- nói chuyện giải tỏa bất kỳ cảm xúc lẫn lộn nào mà bạn có thể có về việc mang thai
- tư vấn về chế độ ăn uống và tập thể dục
- kiểm tra xem bất kỳ loại thuốc, vitamin hoặc thực phẩm chức năng nào bạn dùng có an toàn cho thai kỳ hay không, bao gồm cả thuốc tự nhiên và thuốc thay thế
- thảo luận về tình hình ở nhà và tại nơi làm việc
- hỗ trợ các vấn đề xung quanh rượu bia, ma túy hoặc bỏ thuốc lá
- thực hiện hình thức chăm sóc thai sản kết hợp.

## Chăm sóc thai sản kết hợp

Nếu bạn muốn có các cuộc hẹn khám thai gần nhà hoặc nơi làm việc, dịch vụ chăm sóc thai sản kết hợp của chúng tôi có thể phù hợp với bạn. Với lựa chọn này, em bé sẽ sinh ra tại Bệnh viện Women's và bạn gặp một trong những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc kết hợp được công nhận của chúng tôi, như bác sĩ gia đình, hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa, để nhận hầu hết các dịch vụ chăm sóc của bạn. Bạn chỉ cần đến bệnh viện vài lần. Bạn có thể thảo luận lựa chọn này trong buổi hẹn đầu tiên tại Bệnh viện Women's.

## Xét nghiệm về di truyền

Bạn có thể thực hiện các xét nghiệm để kiểm tra các bệnh lý di truyền, như hội chứng Down. Bác sĩ gia đình có thể sắp xếp những xét nghiệm này nếu bạn chọn như vậy. Tốt nhất là thực hiện các xét nghiệm này trong 16 tuần đầu thai kỳ - một số xét nghiệm cần phải thực hiện trước tuần 12.

## Siêu âm

Chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện siêu âm vào khoảng 20 tuần để kiểm tra sự phát triển của em bé. Bạn cũng có thể cần siêu âm sớm hơn như một phần của xét nghiệm hội chứng Down, hoặc nếu bạn không chắc về ngày dự sinh của mình. Bác sĩ gia đình của bạn có thể sắp xếp điều này.

## Đau hoặc chảy máu trong thời kỳ đầu mang thai

Nếu bạn bị đau hoặc chảy máu trong 16 tuần đầu thai kỳ, hãy gặp bác sĩ gia đình hoặc đến khoa cấp cứu bệnh viện gần nhất.

## Có cảm giác lẫn lộn về việc mang thai?

Việc nói chuyện với nhân viên tư vấn về các lựa chọn khi mang thai có thể hữu ích. Bạn có thể thảo luận về những lựa chọn của mình và được hỗ trợ để quyết định điều gì là đúng đắn cho mình.

Hãy gọi **1800MyOptions** theo số 1800 696 784 để biết thêm thông tin về dịch vụ tư vấn các lựa chọn khi mang thai.

## Chăm sóc bản thân trong giai đoạn đầu thai kỳ

Để có thai kỳ lành mạnh, chúng tôi khuyên bạn nên:

- **tránh** rượu bia, ma túy, thuốc lá và các sản phẩm có retinol và vitamin A.
- **đảm bảo** tất cả thuốc, vitamin, các loại thảo dược và liệu pháp thay thế của bạn đều an toàn trong thời kỳ mang thai

- **giảm** lượng caffein xuống không quá 3 tách cà phê hoặc trà mỗi ngày
- **ăn thêm** thực phẩm có folate, i-ốt và vitamin D.

Để biết thêm chi tiết, hãy truy cập [trang mạng](#) của chúng tôi.

## Những khó chịu phổ biến trong thời kỳ đầu mang thai

Trong giai đoạn đầu thai kỳ, có một vài cảm giác khó chịu là bình thường, bao gồm:

- cảm giác nghén (cảm thấy khó chịu hoặc nôn mửa, có thể kéo dài lúc có lúc không suốt ngày)
- cần đi tiểu thường xuyên hơn
- đau lưng, chuột rút ở chân và cảm thấy mệt mỏi
- thêm một số thực phẩm hoặc tránh một số thực phẩm khác
- phát ban và da ngứa
- táo bón
- ợ nóng
- ngực lớn hơn, dễ đau hơn.

## Trầm cảm

Mọi người đều đôi khi cảm thấy buồn, nhưng nếu bạn cảm thấy rất buồn hầu hết thời gian, bạn có thể mắc chứng trầm cảm. Nếu bạn cảm thấy như vậy, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc hộ sinh để được giúp đỡ. Trầm cảm có thể điều trị thành công.

## Bạo hành là không chấp nhận được trong thai kỳ

Bạo hành có thể gây hại cho bạn, việc mang thai, em bé của bạn và các đứa con khác. Nếu bạn đang bị bạo hành, hộ sinh hoặc bác sĩ gia đình của bạn có thể cung cấp hỗ trợ bảo mật để giúp bạn lập kế hoạch sinh nở an toàn và chăm sóc gia đình của bạn.

## Lịch hẹn của bạn tại Bệnh viện Women's

Chúng tôi sẽ gửi cho bạn một bức thư với chi tiết cuộc hẹn khám thai. Cuộc hẹn này có thể được thực hiện qua video, điện thoại hoặc gặp mặt trực tiếp. Việc này thường diễn ra sau khi bạn được 18 tuần thai.

## Lên kế hoạch cho các lớp học về sinh nở

Chúng tôi cung cấp nhiều chương trình giáo dục về sinh nở. Các chương trình này hết chỗ rất nhanh, vì vậy hãy đặt chỗ trực tuyến càng sớm càng tốt. Chương trình giáo dục sinh nở miễn phí nếu bạn có thẻ Medicare. Để đặt chỗ hoặc tìm hiểu thêm về các chương trình của chúng tôi, hãy truy cập [thewomens.org.au/wm-cbe](http://thewomens.org.au/wm-cbe)

## Các thông tin liên hệ tại Bệnh viện Women's

Nếu bạn lo lắng về bản thân hoặc em bé, hãy liên hệ với bệnh viện theo số dưới đây.

Bạn cũng có thể đến khoa cấp cứu bệnh viện gần nhất nếu cần.

### Bệnh viện Royal Women's

Góc Grattan Street & Flemington Road  
Parkville VIC 3052  
Điện thoại: (03) 8345 2000

Đối với các thắc mắc khác hãy liên hệ với Women's Welcome Centre (Trung tâm Chào đón Phụ nữ) hoặc truy cập [trang web](#) của chúng tôi.

### Women's Welcome Centre

Điện thoại: (03) 8345 3037 hoặc 1800 442 007  
Email: [wwcadmin@thewomens.org.au](mailto:wwcadmin@thewomens.org.au)

Xem trang mạng của chúng tôi để biết thêm về giai đoạn đầu thai kỳ, bao gồm các tờ thông tin sau:

- Trước cuộc hẹn khám thai đầu tiên tại Bệnh viện Women's
- Đối phó với những khó chịu phổ biến trong thai kỳ
- Đầu thai kỳ – cách chăm sóc bản thân
- Ăn uống lành mạnh khi mang thai
- Buồn nôn và nôn mửa trong khi mang thai
- Đau và chảy máu đầu thai kỳ
- Mang thai ngoài kế hoạch

## Bạn cần thông dịch viên?



Interpreter

Bạn có thể yêu cầu có thông dịch viên nếu cần.